\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Приложение к ООП ООО №\_23\_

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**на уровень ООО**

**(Срок реализации 5 лет)**

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

 ***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секция волейбола»» учащиеся **научатся:**

 • понимать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• владеть правилами безопасного поведения во время занятий волейболом;

• описывать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• выделять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

• выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• владеть основным содержанием правил соревнований по волейболу;

• владеть жестами волейбольного судьи;

• организовывать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**получат возможность научиться:**

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

• играть в волейбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты волейбольного судьи;

• проводить судейство по волейболу

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Перемещения**

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

**Передачи мяча**

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Подачи мяча**

Нижняя прямая

Верхняя прямая

Подача в прыжке

**Атакующие удары (нападающий удар)**

Прямой нападающий удар (по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Прием мяча**

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками

Прием мяча, отраженного сеткой

**Блокирование атакующих ударов**

Одиночное блокирование

Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Страховка при блокировании

**Тактические игры**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

Двухсторонняя учебная игра

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

**Физическая подготовка**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**Судейская практика**

Судейство учебной игры в волейбол

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Количество часов** |  |
| **5кл(34ч)** | **6кл(34ч)** | **7кл(34ч)** | **8кл(34ч)** | **9кл(34ч)** |
| **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Тактические действия в волейболе |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Правила соревнований по волейболу. Жесты судей. |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Перемещения** | **12** | **5** | **5** | **2** | **+** | **+** |
| Стойка игрока (исходные положения) | 5 | 2 | 2 | 1 | **+** | **+** |
| Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 7 | 3 | 3 | 1 | **+** | **+** |
| Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  | + | + | + | **+** | **+** |
| **Передачи мяча** | **42** | **8** | **8** | **8** | **8** | **10** |
| Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 30 | 8 | 8 | 8 | **4** | **2** |
| Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 6 |  |  |  | **4** | **4** |
| Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 4 |  |  |  |  | **4** |
| **Подачи мяча** | **40** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| Нижняя прямая | 24 | 8 | 8 | 8 | **+** | **+** |
| Верхняя прямая | 16 |  |  |  | 8 | 8 |
| **Атакующие удары (нападающий удар)** | **9** |  |  | **3** | **3** | **3** |
| Прямой нападающий удар (по ходу) | 9 |  |  | 3 | 3 | 3 |
| **Прием мяча** | **32** | **8** | **8** | **8** | **4** | **4** |
| Прием мяча снизу двумя руками  | 12 | 4 | 4 | 4 | + | + |
| Прием мяча сверху двумя руками | 12 | 4 | 4 | 4 | + | + |
| Прием мяча, отраженного сеткой | 8 |  |  |  | 4 | 4 |
| **Блокирование атакующих ударов** | **8** |  |  |  | **4** | **4** |
| Одиночное блокирование | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| Страховка при блокировании | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| **Тактика игры** | **25** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 19 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| Групповые тактические действия в нападении, защите | 6 |  |  |  | 3 | 3 |
| Двухсторонняя учебная игра |  | **+** | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты** |  | **+** | + | + | + | + |
| **Физическая подготовка** |  | **+** | + | + | + | + |
| **Судейская практика** |  |  |  |  | + | + |
|  | **170** | **34** |  |  |  |  |

**Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | **Основы знаний** |  |  |  |  |  |
|  | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Тактические действия в волейболе | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Правила соревнований по волейболу. Жесты судей. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Перемещения** |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | Р | З | С | + | + |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р | З | С | + | + |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + | + | + | + |
| **Передачи мяча** |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Р | З | З | С | С |
| 2 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |  |  |  | Р | Р |
| 3 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |  |  |  |  | Р |
| **Подачи мяча** |
| 1 | Нижняя прямая | Р | З | С |  |  |
| 2 | Верхняя прямая |  |  |  | Р | З |
| **Атакующие удары (нападающий удар)** |
| 1 | Прямой нападающий удар (по ходу) |  |  | Р | Р | З |
| **Прием мяча** |
| 1 | Прием мяча снизу двумя руками  | Р | З | С | + | + |
| 2 | Прием мяча сверху двумя руками | Р | З | С | + | + |
| 3 | Прием мяча, отраженного сеткой |  |  |  | Р | З |
| **Блокирование атакующих ударов** |
| 1 | Одиночное блокирование |  |  |  | Р | З |
| 3 | Страховка при блокировании |  |  |  | Р | З |
| **Тактика игры** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Р | Р | З | З | С |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите |  |  |  | Р | З |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | + | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты** |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| **Физическая подготовка** |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| **Судейская практика** |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол |  |  |  | + | + |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и темы учебного занятия** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | **Перемещения (5ч.)** |
| **1** | **Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.** Разучивание стойки игрока (исходные положения). Игра «Спиной к финишу».  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **2** | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Стойки игрока (исходные положения). Игра «Бег с кувырками». | Изучают и запоминают правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по волейболу.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| **3** | Терминология в волейболе. Разучивание перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | Изучают и запоминают терминологию баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **4** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. |
| **5** | **Стартовая диагностика по теме: «Тестирование уровня физической подготовленности».** Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | Демонстрируют уровень физической подготовленностиОсваивают способы перемещений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  | **Передачи мяча (8ч.)** |
| **6** | Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).Игровое задание «Художник».  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **7** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх над собой. Развитие скоростных способностей. Игра «Мяч над головой».  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **8** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Игра «Обстрел чужого поля».  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **9** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Не урони мяч».  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **10** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх в тройках. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **11** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх в кругу. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **12** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх через сетку. Развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **13** | Передачи сверху двумя руками вперед-вверх на точность. Развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  | **Подачи мяча (8ч.)** |
| **14** | Разучивание техники нижней прямой подачи. Развитие гибкости. | Описывают технику нижней прямой подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **15** | Нижняя прямая подача в парах. Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **16** | Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки. Игра «Сумей принять». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **17** | Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **18** | **Рубежная диагностика по теме: «Тестирование технической подготовленности в волейболе».** Подачи в левую и правую половины площадки | Демонстрируют уровень технической подготовленности в волейболе |
| **19** | Подачи в ближние и дальние части площадки. Развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **20** | Подачи на точность. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **21** | Подачи в различные зоны площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  | **Прием мяча (8ч.)** |
| **22** | Разучивание техники выполнения приема мяча снизу двумя руками. | Описывают технику приема мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **23** | Прием мяча снизу двумя руками после перемещения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **24** | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **25** | Прием мяча снизу двумя руками после отскока от пола. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **26** | Разучивание техники выполнения прием мяча сверху двумя руками. Игра «Прими подачу» | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **27** | Прием мяча сверху двумя руками после набрасывания мяча партнером. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **28** | Прием мяча сверху двумя руками в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **29** | Прием мяча сверху двумя руками с подачи. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  | **Тактика игры (5ч)** |
| **30** | Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении. Двусторонняя игра. Правила соревнований по волейболу . | Изучают основные правила игры в волейбол.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| **31** | Индивидуальные тактические действия в нападении. Двусторонняя игра. Жесты судей. | Изучают и запоминают жесты судей.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **32** | Разучивание индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **33** | **Итоговая диагностика по теме «Тестирование технической подготовленности в волейболе»** | Демонстрируют уровень технической подготовленности в волейболе |
| **34** | Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя игра. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |